అనారోగ్యాన్ని పండగ చేసుకుందాం!

(వెండల్ బెర్రీ - సుస్థిర స్థానిక సంఘాలకు సూచించిన 17 నియమాల అనుబంధంతో...)



పక్కటెముకల లోపల నుండి దూసుకెళ్ళిన బాణం చేసిన గాయం నుండి ఒక జింక కోలుకోగా లేనిది మానవ దేహం ఎందుకు ఆరోగ్యాన్ని సాధించలేదు!

తమిళ మూలం

నమ్మాల్వార్

స్వేచ్ఛానువాదం

గౌరవ్ కళ్యాణి

అనారోగ్యాన్ని పండగ చేసుకుందాం!

(Celebrating Illness)

ప్రచురణ : జనవరి, 2021

ప్రతిపాదిత విరాళం : రూ. 10/-

ప్రతులకు : 9032094492

వివరాలకు : gouravmeka@gmail.com

అంకితం



అందర్నీ ప్రేమించే తాను అందర్నించి
భౌతికంగా దూరమై ఇరవై ఏళ్ళు.
అందరి బాగు కోరే ఆమె వ్యక్తిత్వం
అనూహ్యంగా దగ్ధమై రెండు దశాబ్దాలు
అంత సున్నితమయిన హృదయం
అప్పట్నుంచి నేనెప్పుడూ చూడలేదు.
అంతగా కదిలించిన దుర్ఘటన
ఇప్పటికీ నాకు ఇంకేదీ గుర్తులేదు.
అలా పసివయసులోనే నన్ను
ఎంతో ప్రభావితం చేసి అస్తమించిన,

మా అత్త **భాగ్యలక్ష్మి**కి
ఈ అనువాద కృతినిలా
ఆత్మీయంగా....

తెలుగు అనువాదానికి ఒకమాట

2020 సంవత్సరం కోవిడ్ 19 తాకిడికి అట్టుడికిపోయింది. మానవాళి మొత్తానికి కష్టకాలం ఇది. వ్యక్తిగతంగా నా కార్యాచరణ కూడా మందగించింది. ఆర్థికంగా అయితే పూర్తిగా కుదేలైపోయింది. వరుసగా ఏడెనిమిది నెలలు ఇంటిపట్టునే ఉండాల్సి వచ్చింది. అనారోగ్యం కూడా గట్టిగానే తగులుకోవడంతో గతేడాది ఒక గందరగోళంగా మిగిలింది.

అంతటి సంక్లిష్ట పరిస్థితుల్లో కూడా చేసిన కొన్ని సంతృప్తికరమయిన పనులున్నాయి. పిఠాపురం యువరాజా స్వీయ చరిత్ర **'నేను, ప్రజలు, ప్రపంచం'**, డా॥ బి.ఆర్. అంబేద్కర్, మహాపండిట్ రాహుల్ సాంకృత్యాయన్ వ్యాసాలు **'భారతదేశంలో బౌద్ధ పతనం'** వంటివి అనువాదం చేయగలిగాను.

ముఖ్యంగా ప్రత్యామ్నాయ విద్య గురించిన దృక్పథంతో **'చదువు అంటే ఏంటి? చదువులెందుకు??'**, అలాగే ప్రత్యామ్నాయ ప్రజా కళల గురించి **'ప్రజలు-కళలు'** అనే రెండు వ్యాస సంకలనాలను సమగ్రంగా కాకపోయినా, శక్తిమేరకు తీసుకురాగలిగాను.

వీటన్నింటికంటే తృప్తినిచ్చింది ఆంధ్రరాష్ట్రంలో మొట్టమొదట 1921లో నిర్వహించిన **'అస్పృశ్యతా నివారణ సమావేశం'** శతవార్షికోత్సవ సందర్భంగా పునర్ముద్రించిన జాతీయోద్యమకారులు, సంస్కర్తలైన పి. హెచ్. గుప్తా గారి వ్యాసం. రెండవది **'భారతదేశ పతనానికి ప్రధాన కారణం : కులం'** వ్యాస సంపుటి.

2020 డిసెంబర్‌లో మిత్రుడు కిషోర్‌తో కల్సి తమిళనాడు యాత్రలో పాతమిత్రులందర్నీ పలకరించాను. ప్రత్యామ్నాయ ద్రవిడ సంస్కృతి ప్రతిరూపమైన ఆ నేలంటే నాకు ప్రత్యేకమయిన గౌరవం. అలా మధురై మిత్రుడు పెరుమాళ్ ద్వారా మరో మిత్రుడు (పేరు చెప్పుకోవడం ఇష్టపడని ఈ పుస్తక ఆంగ్ల అనువాదకుడు) అనువాదం చేసిన ఈ పొత్తం చేతికొచ్చింది.

రెండ్రోజుల్లో చదవడం, తెలుగు చేయడం కూడా అయిపోయింది. కానీ కంపోజింగ్‌కి, ఇంత ఆలస్యమయింది. తెలుగు సమాజానికి ప్రకృతి జీవన విధానం కొత్తదేం కాదు కానీ ప్రకృతి శాస్త్రవేత్తగా, సమాజ ప్రేమికుడిగా, ప్రజా తాత్వికుడిగా నమ్మాల్వార్‌ని తెలుగువారికి పరిచయం చేద్దామనే కోరిక ఇప్పుడిలా నెరవేరింది.

ఇందులోని చాలా విషయాలతో నేను ఏకీభవించడం లేదు. కొన్నింటితో విబేధిస్తున్నాను కూడా. వైద్య వ్యాపారాన్ని ప్రశ్నించడం వైజ్ఞానిక దృక్పథాన్ని కించపరిచేలా ఉండనవసరం లేదు. పుట్టినప్పటి నుండి ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రం సాయంతోనే ఈనాటి వరకు ఇలా నెట్టుకొస్తున్నవాణ్ణి. కాన, సైన్సును తూలనాడటాన్ని, శాఖాహార ప్రహసనాన్ని

నేను ఒప్పుకోను. ఐనప్పటికీ ప్రాకృతిక స్పృహను అలవరచుకోవడం నేటి యాంత్రిక మానవుడికి అత్యవసరం అనే వాదనతో సమ్మతిస్తూ ఇది అనువదించాను.

ఇదిలా చేయడానికి స్ఫూర్తినిచ్చిన మిత్రులు వినోద్, నిత్యానంద్, పెరుమాళ్, ప్రియ, వాఘై, భారతి, వైష్ణవి, కేక్స్టన్ మొదలగు తమిళ మిత్రులకి కృతజ్ఞతలు. ఇంగ్లీష్ అనువాదం చదివి ఫోన్ చేయగానే ఆనందంగా స్పందించి తెలుగు చేస్తాననగానే సంతోషంగా ఒప్పుకుని తన పేరు మాత్రం ప్రస్తావించ వద్దని అభ్యర్థించిన మిత్రుడికి కూడా కృతజ్ఞతలు.

ఈ పొత్తానికి అనుబంధంగా ఇచ్చిన **వెండల్ బెర్రీ సుస్థిర స్థానిక సమాజానికి 17 సూత్రాలు** ఉపయుక్తమని నేను చేర్చిందే కాని మూలానికి దీంతో సంబంధం లేదు. తొందర్లో చేయడం వలన దొర్లిన దోషాలకు, వాక్య సమన్వయ లోపాలకు పూర్తి బాధ్యత నాదే.

2017లో **'తమిళనాడుని కాపాడుకుందాం'** అనే పాదయాత్రలో భాగంగా కాంచీపురం జిల్లా, మధురాంతకం తాలూకా మేల్‌మెరువత్తూర్‌లో అంబేద్కర్ వర్ధంతి రోజున బహుజన మిత్రులు నడిరోడ్డుమీద నన్ను సన్మానించిన ఘటన గురించి ఆ యేడు ప్రచురించిన **'సాఫల్య జీవులు'** ముందుమాట, **"డైనమేట్‌ల వెలుగులో...."** లో ప్రస్తావించాను.

ఆనాటి పాదయాత్రలో మిత్రుడు నిత్యానంద్ రాయబోతున్న తమిళ పుస్తకానికి ఏవైనా రెండు మాటలు ముందుగా రాయమంటే రాసాను. నాలుగేళ్ళకి మళ్ళీ మొన్న కల్సినపుడు ఎంతో అపురూపంగా తాను దాచుకున్న ఆ నా మాటల్ని చూపిస్తూ త్వరలోనే పుస్తకం ప్రచురించబోతున్నట్లు చెప్పాడు. రాసినప్పటి మాటెలా ఉన్నా ఇప్పుడు వాటిని చదివితే కొత్త శక్తేదో వచ్చినట్లయ్యింది. అందుకే ఆ మాటతోనే ఈ మాట ముగిస్తున్నాను,

"విప్లవం ఒక ఆలోచన
విప్లవం ఒక ఆచరణ
విప్లవం ఒక ఆశయం
విప్లవం ఒక అక్షరం"

అలాంటి ఆలోచనల్ని ప్రేరేపిస్తూ, ఆచరణను రగిలిస్తూ, ఆశయాలకై తపించే అజరామర అక్షరాగ్నులు నీ కలం నుండి వెలువడాలని మనస్ఫూర్తిగా ఆశిస్తూ, ఆకాంక్షిస్తూ...;;

(06-12-2017 న రాసి సంతకం చేసాను)

– గౌరవ్ కళ్యాణి
06-01-2021, పసలపూడి

ఆంగ్ల అనువాదకుడి ముందుమాట

(నేను ఎందుకు ఈ అనువాదం ఎంచుకున్నాను?)

అందరు గురువుల్లానే డా॥ నమ్మల్వార్ కూడా లక్షలాదిమందిని ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా తన చైతన్యంతో ప్రభావితం చేసారు. దక్షిణ భారతంలో, ముఖ్యంగా తమిళనాట ఎందరో యువతకి ఆయనో గొప్ప స్ఫూర్తి. పరిపూర్ణంగా జీవించడానికి అవసరమైన మార్పుకి ఆయనో తిరుగులేని ఉదాహరణ.

ఆయన గొప్ప బోధకుడు. క్లిష్టమైన శాస్త్రీయ విషయాలను వివరించడంలోనూ, విశ్లేషించడంలోనూ ఆయనకాయనే సాటి. ఆయన ఎంచుకున్న భాష సరళం. అనుకున్న అంశాన్ని చెప్పడానికి ఆయన అనేక ఉదాహరణలు, ఇంకా ఎన్నోపిట్ట కథలు, పొడుపు సామెతలు వాడేవారు. వీటితో పాటు ఆయన వినమ్రత, ప్రాణమున్న అన్ని జీవులపట్లా చూపించిన నిజమయిన ప్రేమ మొత్తంగా ఆయన్నో చారిత్రక వ్యక్తిగా ఈరోజు మలిచాయి.

మన నుండి ఆయన వెళ్ళిపోయి కొన్ని సంవత్సరాలే ఐనప్పటికీ రోజురోజుకీ ఆయన ప్రాధాన్యత పెరుగుతోంది. ఆయన ప్రసంగిస్తూనే ప్రయాణించాడు. బోధించిందే ఆచరించాడు. ఆయన సిద్ధాంతం మూడు ముఖ్య సూత్రాల్లో కనిపిస్తుంది.

- **దున్నడం లేని సేద్యం**
- **గోడలు లేని బడి.**
- **మందులు లేని వైద్యం**

ఈ ప్రచురణకి పై మూడో సూత్రం గురించి ఆయన వివిధ సందర్భాల్లో ప్రసంగించిన విషయాలే ఆధారం. ఇందులో ఆయన దేహజ్ఞానాన్ని గురించి చెపుతారు. మన ప్రమేయం లేకుండానే మన శరీరంలో జరిగే మార్పులు, లక్షలాది సంవత్సరాల పరిణామ క్రమంలో భాగంగా జరిగే చర్యలు, ప్రతిచర్యల వల్ల రూపొందిన ఈ మన శరీరం గురించి చెబుతారు.

వ్యక్తిగతంగా, ఈ మనిషి (నమ్మల్వార్) ఈయన వల్ల ప్రభావితమయిన వ్యక్తులు నాకు అపారమయిన నమ్మకాన్ని కలిగించారు. ఆ నమ్మకమే చేస్తున్న ఉద్యోగాన్ని వదిలిపెట్టి జీవన సాఫల్యం కోసం అర్థవంతమయిన అన్వేషణని ఆరంభించే ధైర్యాన్ని నాకు ఇచ్చింది.

ఒకసారి ఒక పత్రికా విలేకరి నమ్మల్వార్‌ని "ఎవరైనా ఒక వ్యక్తివల్ల ప్రపంచంలో మార్పు ఎలా సాధ్యం?" అని అడిగాడు. దానికాయన జవాబిస్తూ, **"మనం చేయదగ్గ పనల్లా నిబద్ధతతో విత్తనాల్ని నాటడమే, తక్కినదంతా ప్రకృతే చూసుకుంటుంది"** అంటారు.

ఈ అనువాదం నా వంతుగా అలా నాటిన ఒక విత్తు. అపారమయిన ఆయన దార్శనికత గురించి ఇదో చిన్న పరిచయం వంటిది. ఆయన మాటలు మీకు కూడా స్ఫూర్తినివ్వచ్చు. మీరు కూడా మీ వంతు విత్తులు నాటొచ్చు. అందుకు అవసరమైన శాంతి, సారము మీకు లభించాలని కోరుకుంటున్నాను.

ప్రేమాభిమానాలతో స్ఫూర్తిపొందిన
ఒక సామాన్యుడు

పీఠిక

30 ఏళ్ళ క్రితం సంగతి. అప్పుడు నేను 'అమైథీధీవు' (ప్రశాంత ద్వీపం)లో పనిచేస్తున్నాను. అది కకక్కాడు ప్రాంతంలో ఉంది. ఆ సమయంలోనే ప్రకృతి జీవన విధానంలో అత్యున్నతంగా ఎదిగిన ఇద్దరు అద్భుతమయిన వ్యక్తుల్ని నేను కలుసుకున్నాను. ఒకరు కవి రామకృష్ణన్ మరొకరు ఆయన గురువు పాండురంగన్. ఆరోజే మొదటిసారి ప్రకృతి వైద్యం అనే విత్తు నా బుర్రదలో నాటుకుంది.

తర్వాత 1993లో నేను ప్రకృతి వైద్యుడైన వెళ్ళిమలైని కలుసుకున్నాక ఈ అభిప్రాయాలు బలపడి అంతరంగంలో స్థిరపడ్డాయి. అతడు నాకు ప్రముఖ ప్రకృతి వైద్య విధాన నిపుణులైన లక్ష్మణశర్మని పరిచయం చేసాడు. ఈ కరదీపిక అటువంటి ఎందరో గొప్ప వ్యక్తుల నుంచి నేను గ్రహించిన జ్ఞానరూపమే.

లోపల ఎన్నో ఆసక్తికరమైన విషయాలు మీకోసం ఎదురుచూస్తున్నాయి. మీ ఉత్సాహాన్ని తృప్తిపరచడానికి వాటిలో కొన్నింటిని చెబుతాను.

- మనం రోగాలకి, జబ్బులకి భయపడనక్కర్లేదు.
- రోగమూ, చికిత్స రెండూ వేరువేరు కాదు; ఒకటే
- ఆహారం శక్తిని ఇవ్వదు.

ఇంకా ఎన్నో మనసును తట్టిలేపే విషయాలు, వివరణలు, ఉదాహరణల కోసం చదవడం మొదలెట్టండి.

ఈ విషయాల్ని గురించి ఆలోచించండి. అర్థవంతమయినవని అనిపిస్తే ఆచరించండి. మరణించే వరకూ యవ్వనంతో జీవించండి.

ప్రేమతో
నమ్మాళ్వార్

ప్రకృతి వైద్యం

ప్రకృతి వైద్యం శాస్త్రీయ జీవన విధానం. శరీరం బాగున్నప్పుడూ (జబ్బు పడినప్పుడూ) బాగా లేనప్పుడూ కూడా ప్రతివ్యక్తీ కొన్ని ప్రక్రియలు, ప్రయత్నాలు, పద్ధతుల ద్వారా పాటించదగ్గ సూత్రాలే ఇవి.

ఆరోగ్యకరమైన శరీరానికి కొన్ని నియమాలున్నాయి. ఆసక్తికరమయిన విషయం ఏంటంటే, ఇవే నియమాలు వ్యాధుల్ని నివారించడానికి కూడా వర్తిస్తాయి. కాబట్టి, ఈ సూత్రాలు కనుక మీకు తెలిస్తే, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన నియమాలే కాదు అనారోగ్యాన్ని నయం చేసే చికిత్స కూడా మీ చేతిలో ఉన్నట్లు.

ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానానికి ఎనిమిది దివ్యసూత్రాలు:

1) పరిమిత ఆహారం
2) అప్పుడప్పుడు ఉపవాసం
3) నిద్ర
4) విశ్రాంతి
5) వ్యాపకం / పని
6) ప్రాణాయామం (శ్వాస వ్యాయామం)
7) సూర్యస్నానం
8) నీటి చికిత్స

ప్రకృతి వైద్యంలో మందుల వాడకం, శస్త్ర చికిత్సలు, వైద్య పరికరాలకి చోటులేదు. అహింస మాత్రమే ఈ పద్ధతిలో ప్రధానపాత్ర పోషిస్తుంది.

'ఆకలితో ఉన్నప్పుడే తిను' అంటాడు గొప్ప తమిళకవి అవ్వైయార్. అంటే, **'నీ ఆహార పరిమితులు ఎరిగి తినమని'**, అర్థం.

ఐతే నిత్య జీవితంలో ఈ రెండు సూత్రాల్ని పాటించడం అంత సులువు కాదు. మనకి నిజంగా ఆకలి వేసినప్పుడు ఇంట్లో లేకపోవచ్చు. లేదా బయట మనం వెళ్ళేచోట మంచి ఆరోగ్యకరమయిన ఆహారం దొరకదని ఆకలి లేకపోయినప్పటికీ ఇంట్లో మనం తినాల్సి రావొచ్చు.

ఏదయినా శుభకార్యమో లేదా సభ, సమావేశానికి వెళ్ళినప్పుడు ఆతిథ్యం ఇచ్చినవారి బలవంతం మేరకు వారి మాట కాదనలేక ఆకలేయకపోయినా తినాల్సి రావొచ్చు.

తిండానికి ముందు ఆకలి కలగడం ఒక సమస్య ఐతే అవసరమయినదానికంటే అతిగా తినడం మరో సమస్య. విచిత్రం ఏమిటంటే ఇది ఏ బలవంతం లేకుండానే జరుగుతుంది. నచ్చిన ఆహారం తినడంలో ఇలా తెలీకుండానే తలమునకలవుతాం. ఒక్కోసారి బలవంతం వలనో లేదా ఆహారం వృధా అవుతుందన్న అపరాధ భావనతో తింటాం.

మనం అదనంగా తినేది అసలు ఆహారమే కాదు. ఎలానో అర్ధం కావాలంటే, ఆహారం తిన్నప్పుడు ఏం జరుగుతుందో చూద్దాం;

మామూలుగా మనం తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావడానికి అవసరమయిన ఆమ్ల రసాలను శరీరం దానంతటదే ఉత్పత్తి చేసుకుంటుంది. మలినాన్ని విసర్జిస్తుంది.

ఎప్పుడైతే మనం ఆకలి కావడానికి ముందుగానో లేదా అతిగానో తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై భారం పడుతుంది. గుండె, కాలేయం వంటి అవయవాలు అధికంగా ప్రయాస పడాల్సి వచ్చి, శ్వాస సంబంధిత ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. అంతే కాదు, ఆ వండిన ఆహారం ఆమ్లాలతో కలిసి ఆహార నాళం ద్వారా వెనక్కి మళ్ళీ ఇరుక్కుపోవడం వల్ల గొంతునొప్పి కూడా వస్తుంది. అలాంటప్పుడు, నోట్లో వేళ్ళు పెట్టి అదనపు ఆహారాన్ని బయటకు లాక్కోడం కోసం మన శరీరానికి సాయపడటం మినహా మంచి చికిత్స ఏముంటుంది.

కాబట్టి, దీనివల్ల మనకేం తెలుస్తుంది;

1) ఆకలి లేకుండా ఆహారం తినద్దు.

2) వొద్దన్న అతిథుల్ని తినమని బలవంత పెట్టకండి.

ఉపవాస బలం

ధర్మపురి జిల్లా సిక్కంపట్టిలో విజయకుమార్ అని నాకో మిత్రుడున్నాడు. అతను పెంచుతున్న ఆవుల్లో ఒకటి జబ్బు పడింది. తినడం మానేసి రోజురోజుకీ చిక్కి ఎముకల గూడులా తయారైంది. అతడు వెంటనే మంచి పేరున్న పశువైద్యుడ్ని సంప్రదించగా, ఆయన తన శక్తికొద్దీ వైద్య సహాయం చేసాడు. కానీ దానికి బాగవలేదు. చివరికి వైద్యుడు ఆశ కోల్పోయి ఏ నిమిషాన్నయినా ఆ గోవు మరణించవచ్చనీ సిద్ధంగా వుండమని మిత్రుడికి చెప్పాడు. తెలీని సూక్ష్మక్రిమైన వైరస్‌ని నిందించి ఆవు వ్యాధికదే కారణమని చెప్పి ఆయన వెళ్ళిపోయాడు.

బాధతో గుండె బరువెక్కిన నా మిత్రుడు ఆ గోవు దీనావస్థను చూడలేక వేరే చోటుకి వెళ్ళి మరణిస్తుందని దాని కట్లు విప్పేసాడు. ఆ ఆవు మెల్లిగా లేచి పొలంలోని ఎండవేడిమి వచ్చే పచ్చిక బయళ్ళలో కాసేపు పడుకుంది. తర్వాత నెమ్మదిగా కొన్ని వేప ఆకులూ, పొలం గట్టు మీద వచ్చిన మూలికల మొక్కలు తింది. అంతే, నమ్మశక్యం కానంత విచిత్రంగా కొద్దిరోజుల్లోనే అది తిరిగి కోలుకుంది.

మనకి కూడా సరిగ్గా అవే అవసరం. కొద్దిగా స్వేచ్ఛ, కొంత విశ్రాంతి, కొద్దిపాటి సూర్యరశ్మి, సత్వర ఉపవాసం, ఇంకా డాక్టర్ల నుండి స్వాతంత్ర్యం. అంతే, మన శరీరం అన్నిరకాల రోగాల నుంచి కోలుకుంటుంది.

ఉపవాసానికి గల శక్తి మన పూర్వీకులకి తెలుసు. అందుకే అన్ని మతాచారాలు, భిన్న సంస్కృతులు సంప్రదాయాల్లో ఉపవాసాలకి ప్రాధాన్యతనివ్వడం కనిపిస్తుంది. వారానికి ఒకమారు మొదలు ఏడాదికి ఏభై రోజుల వరకూ ఇలా పస్తుండటం చేస్తారు. సహజంగా మన శరీరం శుద్ధి కావడానికి అవసరమయిన సమయం ఇది. ఇలా చేసాక కూడా వారు రోగాల బారిన పడి వ్యాధిగ్రస్తులైతే మూడురోజులపాటు స్వచ్ఛందంగా ఆహారం మానేసి స్వచ్ఛమయిన గాలి, నీరు మాత్రం తీసుకునేవారు. అది వారి వ్యాధి నివారణ పద్ధతి, రోగ నిరోధక చికిత్స. మూఢనమ్మకమని కొట్టిపడేసేకంటే మనమూ ఈ పద్ధతినే కొనసాగించడం మంచిది.

తమిళ మహాకవి భారతి అన్నట్లు;

రోగమెలా నన్ను పడగొట్టిందో వో దేవా;
ఉపవాసం మళ్ళీ నన్నలా నిలబెట్టింది వో దేవా.

దేవుడు రక్షిస్తాడు, వైద్యుడు శిక్షిస్తాడు.

మన దేహం జబ్బుపడినపుడు అది పూర్వంకంటే మెరుగ్గా కోలుకోగలుగుతుంది. భవిష్యత్తులో సైతం రోగాల బారిన పడకుండా మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ తనని తాను సన్నద్ధం చేసుకోగలుగుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని నిజంగా తిరిగి పొందటం అంటే అదే. దురదృష్టవశాత్తూ ప్రధాన స్రవంతి వైద్యులు ఈ విషయం గ్రహించకుండా మందులు వాడతారు. అప్పుడిక రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. శరీరాన్ని మరింత శక్తివంతం చేయడానికి బదులుగా ఈ చికిత్సా విధానం సరిగ్గా అందుకు వ్యతిరేకమయిన పనిచేసి, రోగాన్ని నయం చేసినట్లు చూపిస్తుంది.

అడవిలోని జంతువుల్ని చూడండి. అవి ఎప్పుడు జబ్బుపడినా ఏమీ తినకుండా విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి. ఆ పద్ధతే వాటికి మెరుగ్గా అనిపించి ఉండొచ్చు. అదే మనకి కూడా అంతే మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. మరింత విషయ వివరణ కోసం ఇక్కడ నేను అమెరికాలోని పెన్సిల్వేనియాకి చెందిన డా॥ ఎడ్వర్డ్ హూకర్ డ్యూయీ అనే వైద్యుని ఉదంతాన్ని చెబుతాను;

డా॥ డ్యూయి ఒకసారి కడుపులో పుండు (అల్సర్)తో బాధపడుతున్న 16 ఏళ్ళ అమ్మాయికి చికిత్స చేస్తున్నాడు. మంచినీరు మొదలుకుని మందుల వరకూ ఏం పెట్టినా వెంటనే వాంతి ద్వారా బయటకొచ్చేసేవి. కొన్ని రోజులు ఇలా ఇచ్చిన మందులన్నీ ఆమె వాంతి చేసుకోవడం జరిగాక డా॥ డ్యూయి అంతరంగంలో కొత్త ఆలోచన మెరిసింది. ఆమె శరీరం ఏదో చెప్పాలని ప్రయత్నిస్తోందని అతను గ్రహించాడు. మందులతో చేస్తున్న చికిత్సని నిలిపివేసి ఆమెను శ్రద్ధగా గమనించడం మొదలుపెట్టాడు.

ఆహారం, నీరూ లేకుండా ఆమె అలాగే 16 రోజులపాటు మంచం మీదనే ఉంది. 17వ రోజు కొద్దిగా మంచినీరడిగింది. మరో రెండు రోజుల తర్వాత కొద్దిగా ఆహారం తిన్నది. మరుసటి మాసానికల్లా ఆమె మునుపటి కంటే మెరుగ్గా బలంగా పుంజుకుని నడవగలిగింది.

అప్పుడే డా॥ డ్యూయీ గ్రహించాడు ఎక్కువ సందర్భాల్లో అహింసని మించిన మందు లేదని. ప్రధాన స్రవంతి వైద్య విధానంలో చికిత్స హింసాత్మకమైనది.

'శరీరంలోంచి ఏది వెళుతుందో,

శరీరం లోంచి బయటికి ఏది వస్తుందో

స్పృహ కలవారికి ఏ చికిత్సా అవసరం లేదు' – తిరుక్కురళ్

శరీరాన్ని నమ్మండి

సాధారణంగా అనారోగ్యాన్ని కలిగించే ఆహారపలవాట్లు, అపసవ్య జీవన విధానం రోగాలకి ప్రధాన కారణాలని మనందరికీ తెలుసు. కాబట్టి ఆహారం, జీవన విధానాల పట్ల మన గ్రహింపుతో ఆరోగ్యంగా మారగలం. దురదృష్టశాత్తూ, చాలాసార్లు మనం శరీరం చూపించే లక్షణాల్ని (నొప్పి, జ్వరం వంటివి) పట్టించుకున్నంతగా మూల కారణాన్ని పట్టించుకోం. ఇది మనకి వ్యతిరేకంగా మనమే చేసుకునే హింస.

శరీర బాగుకోసం శ్రద్ధ వహించడం ప్రతీ వ్యక్తి విధి. ఈ బాధ్యతను మరొకరిపై కనుక వేస్తే, (ఇక్కడైతే వైద్యునిపై) శరీరం పతనమవుతుంది. ఫలితం ఆరోగ్యమనేది ఒక పరిశ్రమగా అభివృద్ధి చెంది, ప్రాణకోటి మాత్రం అనారోగ్యంతోనే అంతంతమాత్రంగా బతుకీడుస్తుంది.

పిల్లల్లో అతిసార వ్యాధి గురించే తీసుకోండి. మంచి గాలి, శుభ్రమైన నీరు, తగు విశ్రాంతి 3 రోజులు తీసుకుంటే నయమయ్యేది. కాని ఇప్పటికీ అనేకమంది చిన్నారులు ఈ రోగానికి బలవుతున్నారు. శరీరాన్ని అర్థం చేసుకోలేకపోవడమే ఇందుకు కారణం.

అతిసార వ్యాధిలో ప్రమాదకరమయిన వ్యాధికారక క్రిముల్ని నీటితో కలిపి శరీరం బయటకు నెట్టడం జరుగుతుంది. చేయవలసిందల్లా తిరిగి శరీరానికి అవసరమయిన నీటిని, పోషకాల్ని మళ్ళీ అందించడమే. అలాంటి సమయంలో ఉప్పూబెల్లం లేదా ప్రాసెసింగ్ చేయని చక్కెర కలిపిన గోరువెచ్చని నీటిని పిల్లలకి ఇవ్వాలి. అతిసారం ఒక చికిత్స, మనం తీసుకునే ఆహారాన్నే ఔషదంగా చేసుకునే చికిత్స.

మనం శరీరాల్ని నమ్మడం మానేసి డాక్టర్లని నమ్మడం మొదలెట్టాం. అందుకనే ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంపట్ల భయంభయంగా ఆందోళనతో ఉంటాం. మళ్ళీ మన శరీరాల్ని నమ్ముకోవాల్సిన సమయమొచ్చింది. ఒకవేళ అది కష్టమైతే, కనీసం దేవుడ్నయినా నమ్ముకుందాం. భగవంతుడు సర్వవ్యాపకుడు, సర్వశక్తివంతుడూ ఐతే కనుక ఆయన / ఆవిడ నీలోను, నాలోనూ కూడా ఉన్నట్లే. తమిళకవి భారతి అంటాడందుకే, **'మీ దేవుడ్ని గ్రహించండి'** అని.

చికిత్స కంటే నివారణ ఉత్తమం

జబ్బు చేసాక వైద్యం కంటే అసలు రోగమే రాకుండా నిరోధించడం మేలని అందరూ ఒప్పుకుంటారు. ఐతే, ప్రకృతి వైద్యం లేదా సహజసిద్ధ జీవనవిధానం అనేవి జబ్బుపడిన వారికి మాత్రమేననే అభిప్రాయం వాడుకలో ఉంది. ఇదో భ్రమ, అజ్ఞానం.

ఈనాటి ప్రపంచంలో ఎవ్వరూ ఆరోగ్యవంతులు కాదు. మనందరి శరీరాల్లోనూ ఏదో రకమైన జాఢ్యం తిష్ట వేసుకునుంది. కోరికలని అదుపులో పెట్టుకుని నాలుక నియంతృత్వానికి లోబడని యోగులు మాత్రమే ఎంతో కొంత ఆరోగ్యవంతులు.

శరీరం అనారోగ్య లక్షణాల్ని తీవ్రంగా చూపించినపుడు మాత్రమే మనం జబ్బుపడ్డామనుకుంటుంటాం. దౌర్భాగ్యం ఏమిటంటే చిన్నపాటి మాత్రతోనో లేదా చిరు

చికిత్సతోనో రోగాన్ని కాక రోగకారక లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొంది దానినే ఆరోగ్యంగా భావించడం. బాధాకరమయిన విషయం ఏమిటంటే, ప్రధాన స్రవంతిలోని ఎక్కువమంది వైద్యులు రోగ లక్షణాల్ని గుర్తించేవారే కాని, రోగానికి మూలమైన కారణాన్ని గుర్తించేవారు కాదు.

మద్యం హానికరమయినదని తాగుబోతులు తప్ప అందరం అంగీకరిస్తాం. ఐతే డా॥ రాజు అభిప్రాయం ప్రకారం 75 శాతం రోగాలకి టీ, కాఫీ, పొగాకు ముఖ్య కారణాలట. అతనొక్కడే కాదు, ప్రధాన స్రవంతిలోని ఎక్కువమంది వైద్యులు, ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సకారులు సైతం ఇదే చెబుతారు.

వ్యసనాలు, దురలవాట్ల, జాబితా ఇక్కడ ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదు. మీలోను, మీ చుట్టూ జరుగుతోన్న పరిణామాల గురించిన స్పృహ మీకు ఉంటే, ముందుకెళ్ళడానికి అవసరమయినవేవో మీకే తెలుస్తుంది. అందుకు నిరంతర పరిశీలకుడిగా ఉండాలి.

రోగాలకి మూల కారణం

నేటి డాక్టర్లు లక్షణాల్ని ఆధారం చేసుకుని రోగాన్ని నిర్ధారించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. దానికో పేరు పెడుతున్నారు. ఆమోదించబడిన చికిత్సా పద్ధతిని వాడుతున్నారు. ఒక రకం మందులు విఫలమైతే, మరిన్ని మందులు, ఒక రకం చికిత్స పనిచేయకపోతే వివిధ రకాల చికిత్సలు చేస్తున్నారు. రోగ లక్షణాలు కనబడకుండా ఉండేవరకూ ఇది కొనసాగుతుంది.

శరీరాన్ని బాగుచేయడం కోసం వివిధ రకాల విష పదార్థాల్ని మనం వాడుతున్నాం. రోగాల్ని ఈ పద్ధతిలో గుర్తించడం పెద్ద తప్పు. ఆరోగ్యకరమైన భోజనాన్ని అల్యూమినియం పాత్రలో పెట్టుకు తినడం లాంటిది ఇది. ఆధునిక వైద్య విధానంలో అనేక అనారోగ్య కారకాలున్నాయి. మందుల వల్ల తలెత్తిన దుష్ప్రబావాల్ని తాత్కాలికంగా అణగదొక్కడానికే డాక్టర్లు మరో రకమైన మందులిస్తారు. కేన్సరు వంటి ఈ మందులు కొన్ని వెంటనే చంపితే, మరికొన్ని నెమ్మదిగా చంపుతాయి. మొత్తానికి అన్నీ చివరికి మనల్ని ఎలాగోలా చంపుతాయి.

ఎటువంటి బెరుకూ లేకుండా మానవదేహాల్ని పరీక్షించడానికి, శరీరాలపై నచ్చిన ప్రయోగాలు చేయడానికి డాక్టర్లకి లైసెన్సులు ఇవ్వబడ్డాయి. ఈ పరిణామం చివరికి రోగుల జీవితాల్ని తలకిందులు చేయడానికే కాక అనేకమంది చావులకు కూడా దారితీస్తుంది. డాక్టర్లందరూ చెడ్డవారు కాదు కానీ వారు వాడే చికిత్సా పద్ధతులు

నిష్ఫలమైనవి. లక్షణాల్ని రోగంగా ఎంచి వైద్యం చేయడం ఎప్పటికీ సరైనది కాదు. ఇందువల్ల రోగకారక క్రిములు శరీరంలోనే ఉంటాయి. వాటిని శరీరం నుండి తొలగిస్తే కాని రోగికి శాశ్వతంగా నయం అయినట్లు కాదు.

'తిన్న ఆహారం అరిగి జీర్ణమయ్యాక నిర్దిష్ట పరిమితుల్లో ఆహారాన్ని తీసుకోవడమే సుదీర్ఘమయిన ఆరోగ్యకర జీవనానికి మూలసూత్రం.' – తిరుక్కురళ్

వ్యాధికారక క్రిముల్ని తొలగించడానికి కొత్త క్రిముల్ని శరీరంలోకి పంపడం సరైనది కాదు. శరీరాన్ని నమ్మండి. తిన్న ఆహారం స్వీకరించేందుకు శరీరానికి కావాల్సిన సమయం ఇవ్వండి. ఆహారం అరగకుండా మరింత తినకండి. ఎల్లప్పుడూ కడుపులో కాస్తంత ఖాళీ ఉండేలా చూసుకోండి.

అంతిమంగా, ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం.

మాంసాహారం మానండి

అనగనగా ఒక గ్రామం వుండేది. అక్కడ నిప్పు లేదు. ఆహారాన్ని వొండి తినడం లేదు. నేరాలూ, పోలీసులూ, న్యాయవ్యవస్థ కూడా లేవు. అక్కడి ప్రజలంతా ఉన్నదేదో తింటూ, లేనప్పుడు పంచుకొంటూ సంతృప్తికరంగా జీవించేవారు.

ఆ గ్రామం అంత తృప్తిగా, ప్రశాంతంగా ఉండటం చూసి ఒక దుష్టశక్తికి కన్నుకుట్టింది. అది అక్కడి ప్రజలకు ముందుగా నిప్పుని పరిచయం చేసింది. అంతేకాదు, ఆహారాన్ని రుచికరంగా వండి వడ్డించేందుకు వంటచేసే వ్యక్తిని తీసుకువచ్చింది. ఎన్నడూ అంతటి రుచికరమైన పిండివంటలు, ఆహార పదార్థాలు తినని ప్రజలు మామూలు కంటే ఎక్కువగా తినడం మొదలెట్టారు. అదుపు లేకుండా అత్యాశతో తినడం వల్ల ఆహార కొరత ఏర్పడింది.

అప్పుడు దుష్టశక్తి ఉప్పుని వారికి పరిచయం చేసింది. అది ఆహారపు రుచిని మరింత పెంచింది. అప్పుడిక ప్రజలు ఆహారం తినడానికి గల అసలు కారణాన్ని మర్చిపోయి కేవలం రుచి కోసమే తినడం ఆరంభించారు. దాంతో గ్రామస్తులంతా అత్యాశపరులుగా మారిపోయారు. ఐనా, ఇంకా వారిలో హింసా ప్రవృత్తి తలెత్తలేదు.

అప్పుడిక దుష్టశక్తి వండిన మాంసాన్ని వారికి అందించింది. మాంసాహారం కోసం మొదలయిన హింస గ్రామప్రజల మధ్య హింసకి, రక్తపాతానికి దారితీసింది. అతి త్వరలోనే, గ్రామపెద్ద సోదరుడు స్వయాన అన్నని చంపి తనని తాను ప్రభువుగా

ప్రకటించుకున్నాడు. ఇలా ఒకదాని తర్వాత మరొక ఘటన, ఒక నేరం తర్వాత మరో నేరం కొనసాగి మొత్తంగా గ్రామం అంతా అల్లకల్లోలమైంది. అంతటా గందరగోళం నెలకొంది.

కొద్దిమంది గ్రామస్తులు ఒక సాధువు దగ్గరకి వెళ్ళి ఆయనకి పరిస్థితి వివరించి సాయమడిగారు. ఆయన వారితో, **"సృష్టించలేనివాటిని నాశనం చేయకండి. జంతువులకి కూడా మనలాగే బాధ, వేదన వుంటాయి. మన అత్యాశ కోసం, రుచుల కోసం వాటిని హత్య చేయడమే ఈ విపత్తుకు కారణం. కాన మాంసాహారం మానండి"** అన్నాడు. విని అది పాటించిన గ్రామస్తులు కలకాలం సుఖశాంతులతో కల్సిమెల్సి కలివిడిగా ఉన్నారు.

శారీరక, మానసిక ప్రశాంతతనీ, సామరస్యాన్ని సాధించడానికి మాంసాహారాన్ని త్యజించడం మొదటి అడుగు.

పంచభూతాలు

గాలి, నీరు, నిప్పు, భూమి, ఆకాశం.

ఈ పంచభూతాలే భూమ్మీద జీవాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. ఆరోగ్యకరమయిన దేహమెప్పుడూ సమతుల్యంగా ఉంటుంది. ఏవయినా హెచ్చుతగ్గులు జరిగితే అప్పుడు శరీరం రోగాల బారిన పడుతుంది. గాలి, నీరు, నిప్పు, ఆకాశాలతో దేహానికి నేరుగా సంబంధం ఉండగా, మనం తినే ఆహారం ద్వారా భూమితో అనుబంధం ఏర్పడుతుంది.

ఎవరికయినా కడుపులో ఖాళీ ఉంచకుండా పొట్టపట్టకుండా తినే అలవాటు ఉందనుకుందాం. అది క్రమంగా రోగాలకి దారితీస్తుంది. కడుపులోని 'ఖాళీ' (ఆకాశం) 'భూమి' ద్వారా భర్తీ కావాల్సిందే.

ఈ జ్ఞానం మన పూర్వీకులకి ఉండేది కనుకనే వాళ్ళు 'ఆహారమే ఔషధం' అన్నారు. అంతేకాదు, ఏయే ఆహారాలు శరీరంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతాయో, ఏ కాలంలో ఏం తినాలో కూడా నిర్దిష్టంగా ఎంచుకుని జాబితాను రూపొందించుకున్నారు.

ఆకాశంలోకి ఎగరడానికి పక్షికి రెండు రెక్కలెలా అవసరమో ఆరోగ్యంతో మెలగడానికి మనిషికి ఆహారం, ఉపవాసం అనే రెండు విధానాలు అలానే అవసరం. సరయిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, అది మితిమీరినప్పుడు, సమతుల్యత కోసం ఉపవాసముండటం. ఈ పద్ధతి సవ్యంగా పాటించగలిగితే ఎవరికీ డాక్టరు కానీ వైద్యం కానీ అవసరముండదు.

ఈ పంచభూతాలే కాక ఇంకా మనసు / ఆలోచనలు ఉంటాయి. మన ఆలోచనలు, నమ్మకాలే మనమెలా జీవించాలని అనుకుంటున్నామో నిర్దేశిస్తాయి. మీరు ఆరోగ్యకర మయిన ఆహారాన్ని తింటూ నిరంతరం రోగాల గురించి భయపడుతుంటే క్రమంగా అనారోగ్యం బారినపడి వ్యాధిగ్రస్తులౌతారు.

కేవలం ఆలోచనలవల్లనే ఇదంతా జరుగుతుందని నేనను కానీ ఆలోచనలకి మన జీవితంలో ముఖ్యపాత్ర ఉంది. ఎవరెవరు మన సహచరులుగా, స్నేహితులుగా ఉండాలో, ఏయే అలవాట్లు ఉండాలో, జీవితంలో ఎదురయే పరిస్థితుల్ని ఎలా సంభాళించుకోవాలో ఆలోచనలే నిర్దేశిస్తాయి. మనలోని భావోద్వేగాలు ప్రేమ, కోపం, ద్వేషం, శాంతి, సంతృప్తి వంటి వాటిని ఇవే నిర్వచిస్తాయి. ఇవన్నీ మన మనసుపై ఆధారపడి ఉంటాయి. మనసుని మన ఆలోచనలు నిర్దేశిస్తాయి. అవి మనల్ని మన నాలుకకి, ముక్కుకి, కళ్ళకి కూడా బానిసల్ని చేసి వ్యసనపరులుగా మార్చి అనారోగ్యకర ఆహారాన్ని తినిపించనూగలవు, అలాగే ఆహారంలో ఏవి మంచి, ఏది చెడు అనే చైతన్యాన్ని కలిగించి అనారోగ్య ఆహారాన్ని తినకుండా కాపాడి మంచి ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడంలో సహాయమూ చేయగలవు.

కాబట్టి, మన శారీరక సామర్థ్యంపై మనసుకి నమ్మకం ఉంటే తప్పా ప్రకృతి వైద్యం పనిచేయదు. శరీరం తనని తాను మెరుగుపర్చుకుని బాగు చేసుకోగలదనే విషయాన్ని ముందు మన మనసు నమ్మాలి. మనసుని ఆరోగ్యకరంగా ఉంచుకోవాలంటే మంచి వ్యక్తుల్ని కలవాలి, మంచి పుస్తకాలు చదవాలి, స్వచ్ఛందంగా సేవ చేయాలి, ఇంకా ధ్యానం, యోగ వంటివి చెయ్యొచ్చు. అంతరంగంలోకి తొంగి చూసుకోండి. ఆశించేది అవసరమా లేదా కోరికా అని నిర్ధారించుకోండి. జీవితానికి అత్యున్నతమయిన అర్థాన్ని చేకూర్చే హేతుబద్ధమయిన నిర్ణయాలు తీసుకోడానికి ఈ అన్వేషణ మార్గమే అంతిమంగా మనసుకి సాయపడుతుంది. సుదీర్ఘమైన, ఆరోగ్యకరమయిన జీవితాన్ని పొందడానికి తోడ్పడుతుంది.

రోగమే వైద్యం

మానవ దేహం మూడు స్థితుల్లో ఉండగలదు.

ఆరోగ్యం
అనారోగ్యం
రోగం

ఎవరి లోపలి అవయవాలన్నీ సవ్యంగా పనిచేస్తాయో వారిని ఆరోగ్యవంతులంటాం. వారికి తినడంలో, జీర్ణించుకోవడంలో, విశ్రాంతి తీసుకోడంలో ఇంకా ఇలాంటి చర్యల్లో ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు.

ఎవరికైతే ఈ శారీరక క్రియలు నిర్వర్తించడంలో ఇబ్బందులున్నాయో వార్ని అనారోగ్యవంతులంటాం. అన్నీ బాగానే ఉన్నప్పటికీ దైనందిన చర్యల్లో ఆసక్తిని కోల్పోడం, జీవన విధానంలో నిరుత్సాహాన్ని నింపుకోవడం వంటివి కూడా అనారోగ్య చిహ్నాలుగానే ఎంచాలి.

ఇక, ఎవరైతే రోజువారీ దినచర్యలు కూడా చేసుకోలేరో వార్ని రోగగ్రస్తులంటాం. వీళ్ళెక్కువగా మంచం మీద ఉండటం లేదా నిత్యం ఏదోక చికిత్స చేయాల్సి ఉండటం జరుగుతుంది. వారి శారీరక దౌర్బల్యాలకు దగ్గు, జలుబు, అతిసారం, అల్సర్, ఆస్తమా, కేన్సర్, టీబి వంటివి అనేక రకాల పేర్లు పెడతారు.

ఎక్కువశాతం ఈ రోగాలన్నీ చిన్నగా మొదలై కాలక్రమంలో పెరుగుతాయి. కానీ, మన శరీరం చాలా చురుకైనది. అది ఎప్పటికప్పుడు ప్రమాదకారక క్రిముల్ని, వ్యాధికారక పదార్థాల్ని అతిసారం, కఫం, వాంతి రూపంలో బయటకి పంపించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. శరీరం తనకి తానుగా చేసుకునే ఈ చికిత్సకు అవరోధం కలిగిస్తూ మనం మందుల వాడకాన్ని మొదలుపెడతాం. ఇది క్రమంగా దీర్ఘకాలిక రోగాలకు, కీలకమయిన అంతర్గత అవయవాల పతనానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి, మందులతో కూడిన చికిత్సను మానేయడం మంచిది. శరీర రుగ్మతల్ని శరీరమే నయం చేసుకోనివ్వండి.

జీవ గమన శక్తి

ఆహారం శక్తిని ఇస్తుందనే అభిప్రాయం సాధారణంగా మనందరికీ ఉంది. ఇంకా, ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యకరంగా మసలడానికి నిర్దిష్ట మోతాదులో శక్తి అవసరమని మన నమ్మకం. ఆసక్తికరమయిన విషయం ఏమంటే అది ఎంత మోతాదు అనే దాంట్లో భిన్నాభిప్రాయాలున్నాయి. కొద్దిమంది 1800 కేలరీలంటే, కొంతమంది 2600, మరి కొందరు 3200, ఇంకొందరు 3800 అంటారు. సంఖ్య విషయంలో ఏకాభిప్రాయం లేదు.

మనకంటే యోగులు, సాధువులు ఎక్కువ కాలం జీవించడం చూడొచ్చు. ఐనా, మనం తీసుకునే రోజువారీ ఆహారంలో ముప్పావు వంతు మాత్రమే వాళ్ళు తింటుంటారు.

శరీర స్వభావాన్ని బట్టీ, జీవన విధానాన్ని బట్టీ, చుట్టుపక్కల పరిస్థితుల్ని బట్టీ ఒక వ్యక్తి ఆహారం తీసుకోవడం జరుగుతుంటుంది. కాబట్టీ, దానికి ఒక నిర్దిష్టమైన సంఖ్యను పెట్టడం హాస్యాస్పదం.

ఆహారం శక్తిని ఇస్తుందని మనం అనుకుంటుంటాం. కాని ఆ అభిప్రాయం వాస్తవదూరం. నిజానికి తినే ఆహారాన్ని సద్వినియోగం చేయడానికి మన శరీరమే శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. నమ్మడానికి కష్టమనిపించినప్పటికీ స్పష్టంగా జరిగేది అదే. శరీరమే శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

ఆహారం లేక మూర్ఛపోయిన వ్యక్తి మొహాన కాసిన్నినీళ్ళు చిలకరించగానే లేవగలుగుతాడు, ఎందుకు? తిన్నాక చిన్న కునుకుతీస్తే మనకి ఉత్సాహంగా, శక్తి వచ్చినట్లుగా అనిపిస్తుంటుంది, ఎందుకు?

శరీర పోషణకి కాసింత ఆహారం కావాలనేది నిజమే. ఐతే, ఎంత శక్తి కావాలో, ఎంత శక్తి ఉంటే ఆరోగ్యకరమో చెప్పడం మోసం. ఆహారాన్ని జీర్ణించుకోడానికీ, వ్యర్థాల్ని మలమూత్రాల ద్వారా విసర్జించడానికీ మన శరీరం చాలా శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది. కాబట్టి, ఎప్పుడైతే మనం అతిగా తింటామో అప్పుడిక శరీరంపై అదనపు భారం పడుతుంది. ఇదే క్రమంగా రోగాలకి దారితీస్తుంది. తీసుకునే ఆహారం యొక్క పరిమాణం మాత్రమే కాదు, నాణ్యత కూడా శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది. మంచి ఆహారం మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతం చేయడమే కాదు, మనసుని కూడా అనేక రకాలుగా ఆహ్లాదపరుస్తుంది. అందుకే అంటారు, **"మనం ఏం తింటామో అదే మనం"** అని.

ఆహారం తాగటం – నీళ్ళు తినడం

ఒకసారి ఒక తమిళ పండితుడు వైద్యుడయిన వెళ్ళిమలై వద్దకు వచ్చాడు. ఆ పండితుడు ఘన పదార్థాలు తినేప్పుడు వాటిని మింగలేక ఇబ్బంది పడుతున్నాడు. ఇడ్లీ, కుడుముల వంటి తేలికపాటి ఆహారాలు తిన్నప్పుడు కూడా గొంతు దిగటం లేదని పండితుడు వాపోయాడు. అందుకు వెళ్ళిమలై, 'మింగడం గురించి బాధ పడకుండా ఆహారాన్ని బాగా నమలడంపై దృష్టి పెట్టండి' అన్నాడు. అది విని ఆశ్చర్యపోయిన పండితుడికి వివరిస్తూ, "ఆహారాన్ని బాగా నమిలితే అది మీ లాలాజలంతో కలిసి ద్రవంగా మారుతుంది. అప్పుడిక దానిని మింగడంలో ఇబ్బంది ఉండదు".

పండితుడికి ఈ పద్ధతి మంచి ఫలితాన్ని ఇచ్చింది. అప్పుడిక అతడు వైద్యుడు వెళ్ళిమలైతో, "ఇడ్లీ, ఆవిరికుడుములు ఇతర ఆహారాలు కూడా ఈ విధంగానే తినవచ్చా" అని ప్రశ్నించాడు. "ప్రతీదీ తినవచ్చు" వెళ్ళిమలై చెప్పాడు. ఇదే విధానాన్ని పండితుడు

భోజనం విషయంలో కూడా ఆచరించి ఫలితం పొందాడు. ఇంత సులువైన పరిష్కారానికి ఆశ్చర్యపోయిన పండితుడు తర్వాత కాలంలో ఆనందంగా జీవించాడు.

మరుదమలైకి చెందిన ప్రకృతి వైద్యుడు సుబ్రహ్మణ్యమ్ ఆహారం విషయంలో చెప్పే సూత్రాలు:

- **ఆకలిగా ఉన్నప్పుడే తినండి**
- **తినేప్పుడు బాగా నమలండి**
- **ప్రతీముద్దలోనూ రుచిని ఆస్వాదిస్తూ, ఆనందంగా ఆహారం తినండి.**
- **వీలైనంతగా వండని (సహజ) ఆహారం తినండి.**
- **రోజుకి ఒక్కసారే తృప్తిగా భోజనం చేయండి.**
- **అల్పాహారాల బదులు పండ్లూ ఫలాలు తినడానికి ప్రయత్నం చేయండి.**
- **వీలైనంత ఎక్కువగా నూనె వాడని పదార్థాలు తినండి.**
- **ఒకసారి తిన్నాక 5 గంటలపాటు ఇంకేమి తినవద్దు.**
- **చివరగా, మంచినీటిని కొద్దికొద్దిగా చప్పరిస్తూ మీ లాలాజలంతో కల్సి మింగగలిగేలా తాగండి.**

బలవర్ధక ఆహారాలు

బర్బారా మూరే గురించి మీకు పరిచయం చేస్తాను. ఆమె రష్యాలో పుట్టింది, వృత్తిరీత్యా ఇంజనీరు. కానీ వట్టి కాళ్ళతో 5000 కిలోమీటర్లకు పైగా తిరిగింది. మహత్తరమయిన ఈ పాదయాత్రలో ఆమె కాయగూరలు, పళ్ళూ, మొలకెత్తిన విత్తులు, గింజల్నే తన ఆహారంగా తీసుకుంది.

ఆమె ఈ విషయంలో నిష్ణాతురాలు, అలాగని ఆమె ఏమి పుట్టుకతో శాఖాహారిగా లేదు. ప్రేమగా ఆమె పెంచుకున్న పెంపుడు జంతువులు క్రిస్టమస్ సందర్భంగా వధించబడటంపై వ్యధచెంది మాంసాహారాన్ని ఆమె మానేసింది. అది ఆమెపై లోతైన ప్రభావం చూపింది. తర్వాత కాలంలో ఆమె భారతదేశం వచ్చినపుడు హిమాలయాల్లో కొందరు సాధువుల్ని కలుసుకుంది. ఆహారాన్ని నామమాత్రంగా తీసుకుంటున్న ఆ సాధువులు సామాన్య ప్రజలతో పోల్చినపుడు సుదీర్ఘకాలం ఆరోగ్యకరంగా జీవిస్తుండటం చూసి ఆమె ఆశ్చర్యపోయింది. దాంతో ఆమె ఆలోచించడం ఆరంభించింది. సొంత శరీరంతో, తినే ఆహారంతో ప్రయోగాలు చేయడం ప్రారంభించింది.

ముందుగా ఆమె పాలు, పాల పదార్థాలను మానేసింది. తర్వాత (ఉడికించిన) వండిన ఆహారాన్ని మానేసింది. క్రమంగా పళ్ళూ, కాయగూర రసాలు, అప్పుడప్పుడు మొలకలు, గింజలు తీసుకునేది. దిమ్మతిరిగే విషమేమిటంటే ఆమె 5000 కిలోమీటర్లు 86 రోజుల్లో నడిచేసింది, అంతకంటే వింత ఏమిటంటే అప్పుడామె వయసు 60 దాటింది.

శరీరానికి అవసరమయిన శక్తి లేదా వేడి ఉత్పత్తి చేయడానికి (అంటే జీవించడానికి) ఆహారం అవసరం లేదని ఆమె వాదన. సరైన జీవన విధానం వల్ల ఏ రకమయిన ఆహారం అవసరం లేకుండానే మనం జీవించవచ్చని ఆమె నమ్ముతుంది. (ఈనాటికీ కొద్దిమంది యోగులు, సాధువులు ఈ రకమైన సాధన చేస్తుండటం గమనించవచ్చు). అయినప్పటికీ, ఆహారం లేకుండా మనం జీవించలేం; మంచి ఆహారాన్ని సమపాళ్ళలో ఎంపిక చేసుకుని తినడం ఉత్తమం.

తిరువళ్ళువార్ చెప్పిన ఆరోగ్య ఔషధం

95వ అధ్యాయంలో ఈయన ఔషధాల గురించి చెబుతాడు. మొట్టమొదటి పద్యంలోనే, 'ఎప్పుడైతే గాలి, నీరు, నిప్పు అధికమూ, అల్పమూ అవుతాయో అప్పుడు శరీరం అనారోగ్యమవుతుంది, అంటాడు.

రెండవ పద్యంలో, ఏ వ్యక్తయితే తిన్న ఆహారం జీర్ణం అయ్యాక (మలం, మూత్రం లేదా స్వేదం రూపంలో) మాత్రమే మళ్ళీ ఆహారం తింటాడో ఆ వ్యక్తికి ఔషదం అవసరమే ఉండదంటాడు.

మూడవ పద్యంలో, సుదీర్ఘ జీవితకాలం కోసం లోపలికెళ్ళి బయటకొచ్చే పదార్థాలపై మాత్రమే దృష్టిపెడితే సరిపోదు; మంచిదని నిర్ధారించుకున్న ఆహారాన్ని పరిమితంగా స్వీకరించాలి, అంటాడు.

నాలుగవ పద్యంలో, అదెంత మెరుగైన ఆహారం అయినప్పటికీ, నిజంగా ఆకలివేసినప్పుడే తినమంటాడు.

అయిదవ పద్యంలో, ఏ వ్యక్తయితే తాను తిన్న మునుపటి ఆహారం స్వేదం, మూత్రం, మలం రూపంలో విసర్జించాక మాత్రమే తిరిగి ఆహారం తింటాడో ఆ వ్యక్తి ఆనందకరమైన, ఆరోగ్యకరమయిన జీవితాన్ని అనుభవిస్తాడు; అలా చేయని వ్యక్తి బాధాకరమయిన, అనారోగ్యకరమయిన బతుకుని వెళ్ళదీస్తాడు, అంటాడు.

ఆయన ఈ సూత్రాలు రాసి 2500 ఏళ్ళు దాటినా ఈనాటికీ వీటికి ప్రాధాన్యత ఉంది.

ఆరోగ్యమే మహాబలం

ఏ వ్యక్తయితే రోగరహిత జీవితాన్ని గడుపుతాడో అతడు ఆరోగ్యవంతుడు. అదే ఎవరికయినా నిజమయిన బలం. బలమంటే కండలు పెంచడమో, బరువులు ఎత్తడమో కాదు, శరీరంలోపలి అవయవాలన్నీ సవ్యంగా పనిచేయగలగడం. బాహ్యంగా మనం చూసేవి తాత్కాలికమైనవి, అంతర్గతమైనవే అంతిమంగా శాశ్వతమైనవి. అదే అసలైన మానవ శరీర నిర్మాణ నిపుణత. దేహభాషను అర్థం చేసుకోవాలంటే బయటకు కనిపించే శరీర భాగాలు నిజమైన శ్రేయస్సుకి ప్రతిబింబం కావని గుర్తించగలగాలి.

ఒక జాతిగా మనం అత్యధిక శాతం మంది ఆమోదించిన అభిప్రాయాల్ని అనుసరించడానికే అలవాటు పడ్డాం. ఏమైనప్పటికీ, ప్రశ్నలు సంధించడం, తర్కబద్ధమైన పద్ధతిలో సమస్యల్ని కొలిక్కి తేవడం వైజ్ఞానిక కళ. మన శరీరం కోసం, ఆరోగ్యం కోసం అదే అడుగుదామంటాన్నేను. మనం ఆరోగ్యవంతంగా జీవించడానికి దారితీసే మార్గం అదొక్కటే.

మన శరీరం ప్రకృతితో ముడిపడి ఉంది.మనలో చాలామంది నమ్మేట్లుగా ప్రకృతిలో యాదృచ్ఛిక సంఘటనలు ఉండవు. ప్రకృతికి దానిదైన ఒక ప్రణాళిక ఉంది. ఏది ఎలా ఉండాలో, జరగాలో నియమ నిబంధనలు నిషేధాలు, ఉన్నాయి. ప్రతిదానికి నిర్దిష్ట స్థానం ఉంది. అలాగే మన శరీరానికి కూడా నియమనిబంధనలు, నిషేదాలు ఉన్నాయి. పాటించాల్సినవి, పాటించకూడనివీ ఉన్నాయి. మన పూర్వికులు ప్రకృతిని మెరుగ్గా అర్థం చేసుకోవడమే కాక దాని నియమనిబంధనల పట్లా, మనిషికి ప్రకృతితో గల అనుబంధం పట్లా అవగాహన కలిగి ఉన్నారు. అందుకనే శారీరక శ్రమ చేస్తూ కూడా ఎటువంటి మందులూ, మాకులూ వాడకుండా సుదీర్ఘకాలంపాటు ఆరోగ్యకరంగా జీవించగలిగారు. వారే నిజమైన శారీరక శాస్త్రజ్ఞులు.

ఈ అన్వేషణలో కావాల్సిన ముఖ్యమైన మూలసూత్రం ఏమిటంటే, ప్రకృతి పట్లా, సహజసిద్ధమైన ప్రకృతి విధానాల పట్లా విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉండటం. కొన్ని కోట్ల సంవత్సరాల పరిణామం అనంతరం ప్రస్తుత పరిస్థితి నెలకొంది. పరిణామమనే ప్రక్రియ లేకుండా ఈ పద్ధతి కొనసాగదు. కాబట్టి పరిణామ ప్రక్రియని నమ్మండి. విశ్వజనీనస్థాయిలో ఈ విధానాన్ని అర్థం చేసుకోవడం సులభం కాకపోవచ్చు. కానీ, సాపేక్షంగా దీనిని అర్థం చేసుకోవడానికి మనం మన అంతరంగాల్లోకి తరచి చూసుకోవచ్చు. అదెలా ఉంటుందో వివరించడానికి ప్రయత్నించి ముగిస్తాను.

ఆరోగ్యవంతుడైన ఒక వ్యక్తి ఏదైనా బాగా దుమ్ము వచ్చే ఫ్యాక్టరీ లేదా మిల్లు వైపుగా వెళ్ళాడనుకుందాం. అతని ముక్కు రంధ్రాల లోనికి ఆ దుమ్ము వెళ్ళగానే తుమ్ముతాడు. ఇది అందరికీ తెల్సిందే. అలా తుమ్మొచ్చినపుడు బాగాలేదని అనుకుంటాం మనం. తుమ్మనే భావన బాగోదు. కానీ, అసలు మనం ఎందుకు తుమ్ముతామో ఎప్పుడైనా ఆలోచించామా? ఎక్కువమంది ఆలోచించరు. తుమ్మడానికి ముందు శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో చూద్దాం.

నాసికా రంధ్రాల గుండా ప్రవేశించిన దుమ్మూ, ధూళిని అక్కడి వెంట్రుకలు అడ్డుపడి ఆపుతాయి. ప్రమాదం రాబోతుందనే హెచ్చరికల్ని శరీరానికి అందిస్తాయి. అంతేకాదు, ఆ దుమ్మూ, ధూళి ఎలాంటివి, ఎంతెంత మోతాదులో మన శరీరంలోకి చొరబడ్డాయనే సమాచారాన్ని సైతం మెదడుకి పంపుతాయి. ఎప్పుడయితే గాలిలోని ఆ దుమ్ము నిర్దిష్ట స్థాయిని దాటిందో అప్పుడు పెద్దమొత్తంలో గాలిని బలంగా పీడనతో తోస్తూ నాసికా రంధ్రాలు బయటకొదులుతాయి. దాంతో లోపల చేరిన అపాయకరమైన పదార్థాలన్నీ శుభ్రం చేయబడతాయి.

ఇది శరీరం తనకి తానుగా నిర్మించుకున్న ఆత్మరక్షణ వ్యవస్థ. దుమ్మూ ధూళి వంటివి ఊపిరితిత్తుల్లోకి చొరబడితే అనేక సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయి కనుక శరీరం తన రక్షణకిగాను ఈ రకమైన యంత్రాంగాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుంది. ప్రమాదకరమయిన విషపదార్థాల్ని బయటకి పంపడానికి శరీరం శాయశక్తులా ప్రయత్నిస్తుందనేది ప్రాథమిక భావన. ఈ కనీస జ్ఞానాన్ని కూడా మనం మర్చిపోయాం.

"మన శరీర నిర్మాణం ఎంత అందమైనదో గుర్తించాం. అది తన జీవితకాలాన్ని (పనితీరుని) స్థిరంగా పెంచుకోగలదని గ్రహించాం. ఇక మనం చేయాల్సినదల్లా శరీర విధానాన్ని అర్థం చేసుకోవడం. దేహప్రక్రియ పట్ల స్పృహ కలిగి ఉండటం. అవసరమైతే దానిని (పద్ధతిని) కేవలం తిండి తినడం ద్వారా కాకుండా, సరైన ఆహారం స్వీకరించడం ద్వారా మరింత మెరుగుపర్చుకోవడం. మిగిలినదంతా శరీరమే చూసుకుంటుంది. తనకి తగిన జాగ్రత్తలు అదే తీసుకుంటుంది. శరీరాన్ని నమ్మండి, దాని భాషను అర్థం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించండి."

– ప్రకృతి వైద్యులు ఉమర్ ఫరూక్ పుస్తకం,
'శరీర భాష' (తమిళంలో) నుంచి...



సుస్థిర స్థానిక సంఘాలకు 17 సూత్రాలు

(17 Rules for a sustainable local community)

ఆంగ్లమూలం : వెండల్ బెర్రీ   తెలుగు స్వేచ్ఛానువాదం : గౌరవ్ కళ్యాణి

ఒక సుస్థిరమయిన స్థానిక సంఘం ఎలా క్రియాశీలంగా పనిచేయగలుగుతుంది? అందుకోసం నేనిక్కడ కొన్ని నియమాల్ని రూపొందించి, పరిచయం చేస్తున్నాను. ఏ స్థానిక సమూహమయినా వీటిని పాటించవచ్చు. భవిష్యత్తులో కూడా ఈ సూత్రాలు పనికివస్తాయని చెప్పడానికి నేనేం జ్యోతిష్యుడ్ని కాదు. వీటికేమైనా విలువనేది వుందంటే అది ప్రస్తుత వ్యవస్థకి వర్తిస్తాయని మాత్రమే.

స్థానిక సంస్థల సభ్యులు వారి సంఘం సుస్థిరంగా స్వావలంబనతో పురోగమించాలని అనుకుంటే,

1. నూతన మార్పులు ప్రతిపాదించబడిన ప్రతిసారీ అవి సంఘంపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపుతాయి? అని ప్రశ్నించుకోవాలి?

2. స్థానిక ప్రకృతి వనరులయిన అక్కడి నేల, నీరు, నింగి, గాలి, జీవుల్ని కూడా సమూహంలో సభ్యులుగా పరిగణించి సంఘంలో ఇముడ్చుకోవాలి.

3. ఇరుగుపొరుగువారి సహకారంతో స్థానిక అవసరాలకి గాను ఉత్పత్తి ఎలా సాధ్యమో చూడాలి.

4. మొదటి ప్రాధాన్యత – స్థానిక ఉత్పత్తి అవసరాలకే ఇవ్వాలి. (తర్వాత మాత్రమే దగ్గర్లోని పట్టణాలు, నగరాలకి, ఇతరులకి ఎగుమతి చేయాలి).

5. పారిశ్రామికత వల్ల తలెత్తే శ్రమశక్తి ఆదా చేయడాన్ని అర్థం చేసుకుంటేనే, అంతిమంగా నిరుద్యోగం, పనిలేమి ఇంకా యితర అవాంఛనీయ కాలుష్యాల్ని, సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోగలం.

6. స్థానిక సమాజాలు జాతీయ, అంతర్జాతీయ, ఆర్థిక విపణిలో కలగలసిపోకుండా, స్థానిక సంస్థల్ని, సమర్థవంతమైన విలువలతో కూడిన ఉత్పత్తి కేంద్రాలుగా మల్చుకోవడం అవసరం.

తమిళమూలం : నమ్మళ్వార్

7. వ్యవసాయం, అటవీ ఉత్పత్తుల్ని ఆర్థికంగా ప్రోత్సాహించడానికి గానూ చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలు, వ్యాపారాల్ని అభివృద్ధి చేసుకోవాలి.

8. జీవన వనరుల కోసం సంఘం శక్తికొద్దీ కృషి చేయాలి.

9. సమూహంలోని ఆదాయం (అదే రూపంలో అయినా) స్థానికంగానే పెరిగేలా బయటకు పోకుండా చూసుకోవాలి.

10. చెల్లించబడిన సొమ్ము స్థానిక సంఘంలో మాత్రమే చలామణీ అవుతూ బయటి ఖర్చు తగ్గించుకునేలా చూసుకోవాలి.

11. స్థానిక సంస్థ తనంతట తానే పెట్టుబడి పెట్టగలిగి స్వయంసమృద్ధి చెందేలా చూడాలి. ఇంకా అది పిల్లలకి బోధిస్తూ వృద్ధుల్ని పట్టించుకునేలా ఉండాలి.

12. పిల్లలు, పెద్దలు ఒకరిపట్ల ఒకరు శ్రద్ధ వహించాలి. కచ్చితంగా స్కూల్లో అని కాదు కానీ పిల్లలు పెద్దల్నుండి నేర్చుకోవాలి. వ్యవస్థీకృతమయిన స్కూళ్ళు, వృద్ధాశ్రమాలు అక్కర్లేదు. సంఘం ఎప్పుడూ కూడా పిల్లలు, పెద్దలు, యువత, వృద్ధుల సమిష్టి సహకారంతోనే ముందుకు సాగుతుంది.

13. ఖర్చులు, వాటి లెక్క పత్రాలన్నీ స్పష్టంగా ఉండాలి. ఆదాయంలో నుంచి మినహాయించబడిన సొమ్ముకి సంబంధించి అన్ని వివరాలు ఉండాలి.

14. స్థానిక ద్రవ్యం, సామూహిక రుణాలు, వస్తుమార్పిడి తదితర కార్యక్రమాల నిర్వహణపై దృష్టి పెట్టాలి.

15. చుట్టుప్రక్కల జరిగే ఆర్థిక లావాదేవీలపట్ల ఎల్లప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉండాలి. జీవన వ్యయం బాగా పెరిగిపోయిన నేపథ్యంలో విపత్తుల నుండి తప్పించుకునే నేర్పు అవసరం.

16. గ్రామీణ సహకార సంఘం ఎప్పుడూ అలాంటి దగ్గర్లోని పట్టణాలు, నగరాలలోని సంఘ మనస్తత్వంగల వార్ని పరిచయం చేసుకోడానికి వారితో కలగలిసి పయనించడానికి ముందుంటుంది.

17. సుస్థిర గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ, విధేయంగా స్థానిక ఉత్పత్తులు వాడే నాగరికుల మీదనే ఆధారపడుతుంది. కాబట్టి, మనం మాట్లాడుకుంటున్న ఆర్థిక వ్యవస్థకి పోటీతత్వం కంటే సమిష్టి సహకారం తత్వమే ప్రధానం.



ఇతర ప్రచురణలు

1. ప్రజాస్వామ్య పతనం
2. అరాజకత్వం అంటే ఏమిటి?
3. సాంఘిక తత్వం - వైప్లవ మార్గం
4. ఒక నాస్తికుడి నామా
5. ప్రజాస్వామ్య ప్రస్థానం
6. అస్థిత్వం-అరాజకత్వం
7. మద్యంపై యుద్ధం
8. మతానికి మరణశాసనం-మనిషికి పునరుజ్జీవనం
9. కరపత్రాల కథా కమామీషు (కరపత్రాల సంపుటి)
10. తత్వ విచారణ-తర్క వివేచన
11. కులానికో సవాలు
12. ప్రకృతి-శాస్త్రం-సమాజం
13. హేతువాద దృక్పథం-విధానపర కర్తవ్యం
14. కలాలు కరపత్రాలు
15. పార్టీరహిత ప్రజాస్వామ్యం సాధ్యమా?
16. శిధిలాక్షరం (కవితా సంపుటి)
17. వ్యవస్థలు - వ్యసనాలు
18. ప్రజా ఉద్యమాల ప్రాతిపదిక
19. తరగతి గది తత్వశ్శాస్త్రం
20. అభివ్యక్తి
21. సాఫల్య జీవులు (ప్రసంగ వ్యాసాలు)
22. భారతదేశ పతనానికి ప్రధాన కారణం : కులం

ఇంటర్వ్యూలు - పరిచయాలు

23. ధిక్కార స్వరాలు (భావోద్యమకారుల ఇంటర్వ్యూలు)
24. విస్మృత స్వరాలు (కొందరు గాంధేయవాదుల ఇంటర్వ్యూలు)
25. సద్ధమ్మ స్వరాలు (కొందరు బౌద్ధోద్యమకారుల ఇంటర్వ్యూలు)
26. ధీరోదాత్తులు (కొద్దిమంది సామాజిక కార్యకర్తల పరిచయాలు)
27. మరువలేని మనుషులు-మరుపురాని జ్ఞాపకాలు
28. ప్రకృతి శాశ్వత ప్రగతి (సుందర్లాల్ బహుగుణ ఇంటర్వ్యూ)

సంపాదకత్వం - సంకలనాలు

29. మద్యపానమా? మానవత్వమా? (మద్యం గూర్చి మహిళల వ్యాసాలు)
30. మానవతకు భరోస (మ.వ్య.ప్ర.స. అర్ధ దశాబ్యుత్సవ సావనీర్)
31. సహృదీయం (సహృదయ మిత్రమండలి 15 సం॥రాల సావనీర్)
32. పేదల కలలు (అనువాద కథా సంకలనం)
33. సంస్కృతి (సంక్షోభాలు-సంవాదాలు)
34. ప్రత్యామ్నాయ సినిమాలు (దృక్పథాలు-దృక్కోణాలు)
35. మానవీయ ఆసరా స్వరం : మద్యపాన వ్యతిరేకోద్యమం
36. భారతదేశ ప్రజలమైన మేము... (70 సం॥రాల రాజ్యాంగంపై వ్యాసాలు)
37. చదువు అంటే ఏమిటి? చదువులెందుకు? (విద్యపై విభిన్న భావాలు)
38. ప్రజలు - కళలు (ప్రత్యామ్నాయ ప్రజాకళాతత్వ వ్యాస సంకలనం)
39. ఆంధ్రరాష్ట్ర సాంఘిక సంస్కర్తలు... (పి. హెచ్. గుప్తా, పునర్ముద్రణ-వ్యాసం)

అనువాదాలు

40. పురుషుడు-స్త్రీ (చలం ఏకైక ఆంగ్ల వ్యాసం తెలుగులో)
41. సంపూర్ణ ప్రజాస్వామ్యం దిశగా... (లోక్‌నాయక్ జె.పి. వ్యాసం)
42. శాస్త్రీయ హేతువాద సామ్యవాది: వివేకానంద (దత్తప్రసాద్ దభోల్కర్ రచన)
43. సాలీడు-ఈగ (విలియం లిబ్నిక్ కథ తెలుగులో)
44. నంది మూపురం (డి.డి. కౌశాంబి పిల్లలకోసం రాసిన ఏకైక కథ)
45. ఎక్కడ మనసు నిర్భయంగా ఉంటుందో... (ఠాగోర్ కవితా విశ్లేషణ)
46. చారిత్రక మహోద్యమం-చంపారన్ సత్యాగ్రహం (శతవార్షికోత్సవ ప్రచురణ)
47. స్వేచ్ఛ-సాంస్కృతిక ఆవశ్యకత (ఎమ్మెన్ రాయ్ రచన)
48. మన విద్యా సమస్య (లాలా లజపతిరాయ్ వ్యాసం)
49. జీవితానికి అర్ధం ఏమిటి? (ఆచార్య నరేంద్రదేవ్, లోహియా రచనలు)
50. అభివృద్ధి - ఆదివాసులు - హింస (హిమాంశు కుమార్ రచన)
51. మనిషి-మార్జాలం (పానల్డ్ లోర్నెంజ్ కథ)
52. సినిమా కార్యకర్తల కరదీపిక (చల్తీ తస్వీరే ప్రచురణ)
53. నేను-ప్రజలు-ప్రపంచం (పిఠాపురం యువరాజా ఆత్మకథ)
54. భారతదేశంలో బౌద్ధ పతనం (అంబేద్కర్, రాహుల్జీల రచన)